КАК НЕ ДАТЬ СЕБЯ В ОБИДУ?

РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Елена Ульева
Нарисовала Ольга Агафонова

CLEVER
издательство

Эта книга принадлежит

.....

Покупайте книги в нашем интернет-магазине: www.clever-media.ru

ПРИХОДИТЕ В НАШИ ФИРМЕННЫЕ РОЗНИЧНЫЕ МАГАЗИНЫ

Наш главный магазин — ТЦ «ЦДМ» на Лубянке,
Москва, Театральный проезд, 5, стр. 1, 3-й этаж

Адреса всех магазинов — на нашем сайте:
www.clever-media.ru/shops/

УДК 37.036
ББК 74.100.58
У51

Издание для досуга
Для чтения взрослыми детям

Иллюстрации *Ольги Агафоновой*

Ульева, Елена
У51 Как не дать себя в обиду? Развиваем эмоциональный интеллект / Е. Ульева. — Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2021. — [40] с.: ил. — *(Дружим с эмоциями)*
ISBN 978-5-00154-246-9

© Ульева Е. А., 2020
© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2021

Издательство Clever
Генеральный директор *Александр Альперович*
Главный редактор *Елена Измайлова*
Арт-директор *Лилу Рами*
Дизайнер *Маша Страус*
Ведущий редактор *Марина Потапенкова*
Корректоры *Ольга Журавлёва, Арзу Эсенова, Наталья Гареева*

Доп. тираж 2000 экз.
Дата изготовления: 05.2021.
Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 4,2.
Подписано в печать 19.04.2021.

Интернет-магазин: www.clever-media.ru
facebook.com/cleverbook.org
vk.com/clever_media_group
@cleverbook

Книги – наш хлѣбъ
Наша миссия: «Мы создаём мир идей для счастья взрослых и детей»

Товар соответствует требованиям ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Издатель, уполномоченное лицо по принятию претензий к изготовителю от потребителей по качеству продукции: ООО «Клевер-Медиа-Групп»
Адрес: 115054, г. Москва, 3-й Монетчиковский переулок, д. 16, стр. 1, мансардный этаж.
Электронный адрес для контакта: *hello@clever-media.ru*

Страна происхождения: Российская Федерация

В соответствии с ФЗ № 436 от 29.12.10 маркируется знаком 0+

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография». Адрес: 115054, г. Москва, ул. Валовая, д. 28, Российская Федерация. Филиал «Дом печати — ВЯТКА», 610033, г. Киров, ул. Московская, д. 122, Российская Федерация. Заказ № 0000/00

Елена Ульева

КАК НЕ ДАТЬ СЕБЯ В ОБИДУ?

Нарисовала Ольга Агафонова

CLEVER
издательство

ДОРОГИЕ ВЗРОСЛЫЕ — МАМЫ, ПАПЫ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!

Почему важно развивать эмоциональный интеллект?
Очень часто родители не понимают своих детей. Почему он плачет? Из-за чего расстроился? Что хочет в данный момент?
И дети порой не понимают родителей. Почему они ругают меня? Из-за чего злятся? За что наказывают? Получается замкнутый круг. Как же сделать так, чтобы близкие люди научились друг друга понимать?

Прежде всего начните с себя. Попробуйте понять собственные чувства, научитесь отличать одну эмоцию от другой. Попытайтесь понять причину её возникновения. Старайтесь преобразовывать

негативную эмоцию в позитивную. Например, у вас с утра плохое настроение. Вы злитесь на ребёнка, срываете на нём свой гнев. Он ловит ваши эмоции и отзеркаливает — капризничает, ноет. В доме гнетущая, тяжёлая атмосфера. Демонстрируйте ребёнку ваш способ решения проблем и преодоления плохих эмоций: «Анализируем, находим причину, преобразуем». Научите этому способу и ребёнка.

Слушая истории о приключениях хамелеона, который меняет цвет в зависимости от переживаемых эмоций и чувств, ребёнок увидит, как проявляются разные эмоции, как их контролировать, как негативные эмоции преобразовывать в позитивные. Поучительные истории и психологические упражнения научат его строить отношения с окружающими, жить в гармонии с собой и с миром и в конечном итоге быть счастливым!

НАУЧИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА ДРУЖИТЬ С ЭМОЦИЯМИ.
ЭТО УМЕНИЕ НЕ РАЗ ПРИГОДИТСЯ ЕМУ В ЖИЗНИ!

Ваша Елена Ульева

Знакомься,
это хамелеон Игнат.
Он, как и ты, испытывает
различные эмоции: радуется,
иногда злится, иногда
стесняется.
Испытывать эмоции —
это нормально.

Когда хамелеон Игнат испытывает сильную эмоцию и не может с ней справиться, он сразу же становится цвета этой эмоции.
Когда хамелеон Игнат в гармонии с собой, он разноцветный.

Хамелеон Игнат приехал на каникулы к своей бабушке. А в этом лесу уже давным-давно никто не видел маленьких хамелеонов. И все звери, конечно же, удивились и заволновались. Кто он такой? Откуда появился и зачем? Он показался им очень необычным. А, как известно, всё необычное нас настораживает.

— Какое непонятное существо! — сказала сорока и тут же разнесла всякие небылицы про Игната в лесной чаще.

И непонятно было, что там правда, а что нет. А главное, что делать с этим хамелеоном? Кто-то из зверей решил спрятаться, кто-то готовился защищаться, а кто-то даже грозился выгнать его из леса.

А что Игнат? Он даже не подозревал, что о нём говорят в лесу. Весело шагал он по тропинке к ручью, но свернул не туда и заблудился. Трудно найти дорогу, если место тебе незнакомо. Решил Игнат спросить дорогу у лося. Но тот вдруг затопал ногами и ни с того ни с сего закричал:

— Ничего я тебе не скажу, злой и ужасный хамелеон!

— Но я не злой, — начал оправдываться хамелеон, — и не ужасный. Что во мне ужасного?

— Хвост у тебя длинный и ужасный! И язык твой длинный и ужасный! И сам ты страшное чудовище! Уходи из нашего леса! — И он толкнул хамелеончика.

Вот что получил Игнат в ответ на свою вежливую просьбу. Ему было очень обидно. Неужели и правда он такой злой и ужасный? Почему лось так обижает его? Игнат сразу же стал оранжевым от обиды. Он сам нашёл дорогу к ручью, сел на берегу и заплакал.

Помни, что ты не одинок и всегда можешь обратиться за помощью или советом к своим родным и близким людям.

ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ:

- Что бы ты почувствовал на месте хамелеона?
- Как бы ты поступил на месте Игната? Почему?

ДАВАЙ ПОИГРАЕМ!

- Вспомни, тебя когда-нибудь кто-нибудь обижал или дразнил?
- Нарисуй этот случай.
- А ты сам дразнил кого-нибудь?

ЕСЛИ ПРО ТЕБЯ РАЗНОСЯТ СЛУХИ...

Если кто-то говорит, что ты никуда не годишься, что ты нехороший, злой, плохой, не спеши верить ему. Ведь ты лучше знаешь себя, свои достоинства.

1. Перечисли про себя все свои замечательные стороны. Скажи: «Я смелый, добрый, находчивый, умный, щедрый, весёлый. Я умею придумывать разные игры. Да я просто замечательный!»

2. Ты достоин хорошего отношения. Не надо верить человеку, который злится и говорит тебе обидные вещи. Это всё неправда. Не принимай близко к сердцу его слова. Не давай испортить своё хорошее настроение.

3. Не расстраивайся. Можешь сказать: «Я хороший. Нельзя меня обижать».

Рассмотри картинки. Подскажи хамелеону, как справиться с ситуацией.

Сидел наш оранжевый хамелеон на берегу ручья и лил горькие слёзы. Но и тут на него начали нападать. Кто? Самые обыкновенные рыбки.

— Чего ты льёшь свои слёзы в наш ручей, противное чудовище! Из-за тебя вода становится солёной! Всю воду нам испортил!

Тут бы нашему хамелеону и перестать плакать, прекратить лить слёзы, а он ещё больше расстроился. Ему стало стыдно за то, что он испортил рыбкам воду. От стыда он стал фиолетовым и побежал прочь куда глаза глядят — в самую чащу леса.

Верь в себя и в свои силы! В жизни нет ничего невозможного.

ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ:

- Что бы ты почувствовал на месте хамелеона?
- Как бы ты поступил на месте Игната? Почему?

СОВЕТ

Обычно слова обидчика ничего не меняют. Особенно в том, кому они адресованы. Давай проведём эксперимент. Подойди к своему столу и произнеси: «Ты нехороший!» Что стало с твоим столом? Как он изменился? Никак. С ним ничего не произошло. И от твоих слов хуже или лучше он не стал.

ЕСЛИ НА ТЕБЯ НАГОВАРИВАЮТ…

Перестань прислушиваться к напрасным обвинениям. Не принимай их близко к сердцу.

1 Представь, что ты внутри радужного мыльного пузыря. Там, за ним, кто-то кричит, шумит, вопит, а ты как будто ничего не слышишь. Можешь даже вставить в уши наушники и сделать вид, будто слушаешь свою любимую музыку.

2 Этот пузырь ничто не сможет пробить. Он защищает тебя, как броня. Тебе всё нипочём.

Рассмотри картинки. Подскажи хамелеону, как справиться с ситуацией.

Но даже здесь, в чаще, хамелеону не было покоя. Все в лесу знали, что там живёт банда серых волков-забияк. Они-то как раз не собирались прятаться от хамелеона, а хотели его побить.

— Попался, несчастная ящерица! Р-Р-Р-Р-Р! — зарычал на него вожак. — Сейчас ты у меня получишь! Мокрого места от тебя не оставим! — И щёлкнул своими страшными зубами, заскрипел своими страшными когтями.

От страха хамелеон в ту же минуту стал белым.

— Ага! Испугался! — обрадовался волк и зарычал, заскрипел ещё сильнее.

А наш бедный Игнат пустился бежать со всех ног. Он понимал, что ему с этой бандой не справиться. Так и будут они его обижать и преследовать все каникулы!

Все люди талантливы,
у всех есть свои слабые
и сильные стороны.
А какие сильные
стороны есть у тебя?
Назови не менее пяти.

ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ:

- Что бы ты почувствовал на месте хамелеона?
- Как бы ты поступил на месте Игната? Почему?

ДАВАЙ ПОИГРАЕМ!

Сделай вдохновляющий плакат. Нарисуй или приклей на большой лист бумаги всё, что тебе нравится, о чём ты мечтаешь. Может быть, ты мечтаешь совершить кругосветное путешествие? Или стать великим учёным или актрисой? Это может быть что угодно. Потом повесь свой коллаж на видное место и заряжайся хорошим настроением каждое утро.

ЕСЛИ КТО-ТО ТЕБЯ ЗАДИРАЕТ…

Вспомни, что ты сильный и смелый. Если это не так, тебе помогут тренировки в спортивной секции, зарядка и даже обычные подвижные игры.

1. Тренировки придадут тебе уверенности. НО! Помни самое главное правило: не надо всё решать силой и кулаками.

2. Попробуй договориться с тем, кто тебя задирает. Мы же не дикие звери из чащи лесной.

3. Сначала попытайся объяснить всё словами.

Рассмотри картинки. Подскажи хамелеону, как справиться с ситуацией.

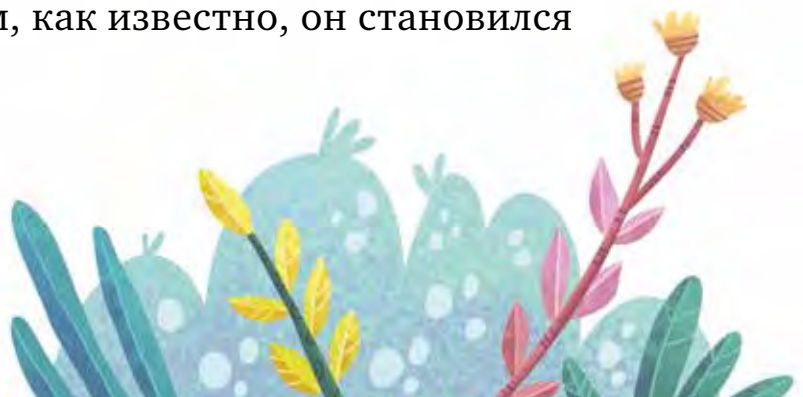
Эх, Игнат! Надо было показать волку, что он тоже сильный, что хвост у него цепкий, а лапы крепкие: прыгнуть на ветку, щёлкнуть хвостом, поменять цвет на угрожающий, напугать волка. А он просто сбежал.

Итак, наш бедный белый хамелеон Игнат бежал по мрачному, как ему казалось, лесу в надежде понять, что же произошло со зверюшками, почему они стали к нему так относиться. И вдруг он увидел на ветке белую голубку. «Она такая красивая, — подумал хамелеон, — а значит, добрая. Я расскажу ей о своей беде, голубка поймёт меня и пожалеет».

И он полез на дерево, карабкался по веткам всё выше и выше, пока не оказался рядом с красавицей. Но та даже не захотела с ним разговаривать!

— Не приближайся ко мне, страшилище! Ты грязный! Ещё испачкаешь мои белые пёрышки!

Что оставалось делать хамелеону? Он даже не успел ничего сказать, а его уже прогнали. Он смутился и тут же свалился с дерева. Только на землю упал уже не белый хамелеон, а голубой. Таким, как известно, он становился от смущения.



Каждый человек
прекрасен по-своему.
Есть не только внешняя,
но и внутренняя красота.

ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ:

- Что бы ты почувствовал на месте хамелеона?
- Как бы ты поступил на месте Игната? Почему?

СОВЕТ

Всё проходит и меняется. Когда тебя обижают из-за твоей внешности, вспомни про гусениц — они обязательно превратятся в прекрасных бабочек. Всему своё время.

ЕСЛИ ВЫСМЕИВАЮТ ТВОЮ ВНЕШНОСТЬ...

Прежде всего успокойся, стань уверенным в себе.

1. Для этого нужно посмотреть на себя в зеркало, улыбнуться, найти всё, что тебе нравится в твоей внешности.

2. Похвали себя и произнеси вслух: «У меня очень красивые глаза, они сияют, как солнце. Мне нравится моя улыбка. Мне в себе всё нравится!»

3. А раз тебе нравится, то и другие будут смотреть на тебя с удовольствием.

Рассмотри картинки. Подскажи хамелеону, как справиться с ситуацией.

Вот так наш стеснительный голубой хамелеон оказался под деревом. А там его ждала встреча с жучками, паучками и муравьями — маленькими, но очень отважными. Они услышали, что в лесу появился динозавр, и решили его прогнать. Эти малыши ничего не боялись! Они придумали обидные дразнилки и стали кричать их Игнату вслед, а потом смеяться над ним:

— *Съел Игнат самокат —*
Облизнулся он и рад!

Игнат страшно рассердился, ведь он не ел никакого самоката. Жучки, паучки и муравьишки, видя, что он злится, пуще прежнего смеются и продолжают дразнить:

— *А Игнат кричал-пищал,*
Как комарик, верещал.

— А вы, вы… — разозлился Игнат, но ничего не смог придумать. От злости он покраснел, ведь он всегда становился красным, когда злился.

Это ещё больше раззадорило муравьишек, жучков и паучков:

— *Мы закинем за забор*
Этот красный помидор!

Хамелеон затопал ногами, замотал головой и чуть не лопнул от злости.

— Хватит! Прекратите! — закричал Игнат.

Если человека дразнят, то чаще всего тот, кто это делает, сам испытывает какие-то сложности. Уверенный в себе и в своих силах человек так поступать не будет.

ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ:

- Что бы ты почувствовал на месте хамелеона?
- Как бы ты поступил на месте Игната? Почему?

ДАВАЙ ПОИГРАЕМ!

«Дорогой я!..»

Запиши аудио- или видеосообщение себе в будущее. Подумай и постарайся дать совет самому себе на будущее:

- Если тебя дразнят…
- Если с тобой не хотят общаться…
- Если над тобой смеются…

ЕСЛИ ТЕБЯ ДРАЗНЯТ…

Иногда дразнят того, кто выделяется чем-то среди всех, того, кто умнее или интереснее. Попробуй не расстраиваться из-за этого. Это тяжело, но у тебя обязательно всё получится.

1. Помни, что ты со всем можешь справиться.
2. Для тебя нет ничего невозможного.
3. Верь в себя и в свои силы, и у тебя всё обязательно получится.

Рассмотри картинки. Подскажи хамелеону, как справиться с ситуацией.

И тут к ним подбежала рысь. Она мечтала прогнать хамелеона, чтобы потом все в лесу говорили: «Вот какая рысь молодец — спасла целый лес! Выгнала страшного динозавра! Кому надо сказать спасибо, что нас не съели? Конечно, рыси!»

— Ты кто такой? — спросила она Игната. — Динозавр? А может быть, крокодил?

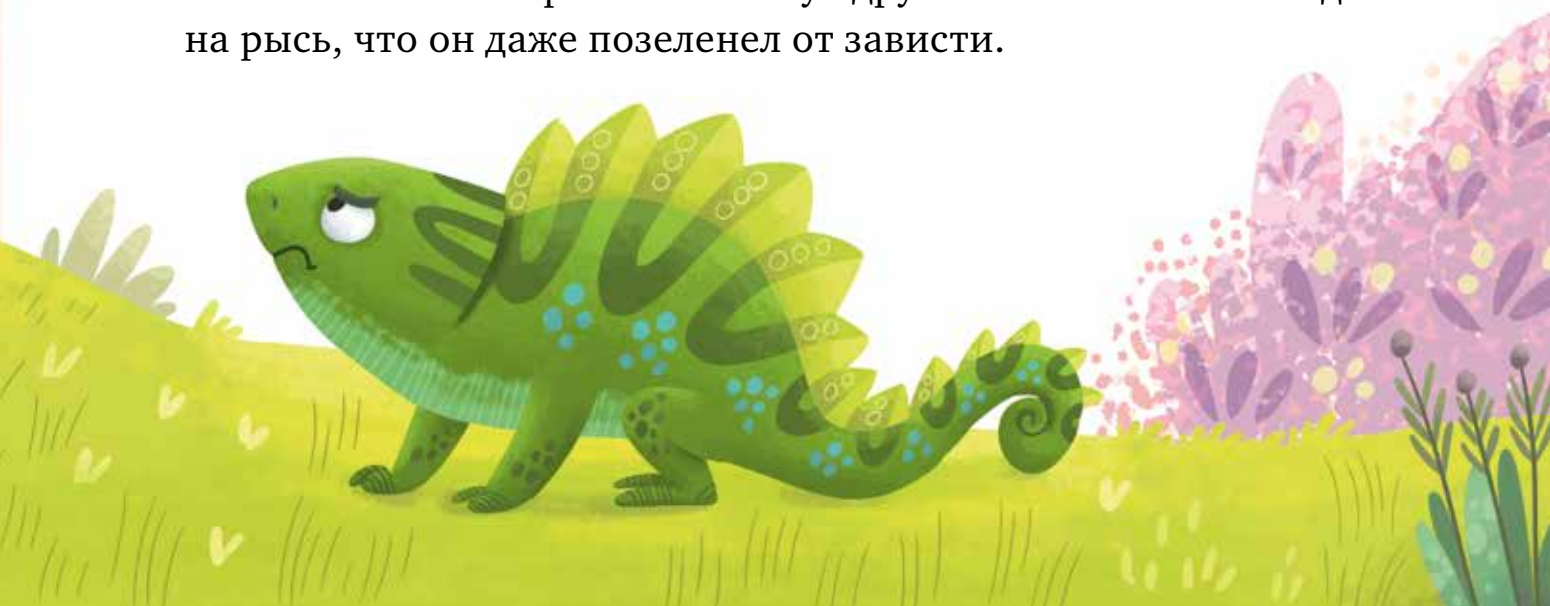
— Я хамелеон… — пробубнил Игнат.

— Зачем ты пришёл в наш лес? Здесь живут пушистые, красивые звери, а ты скользкий, лысый и холодный! Уходи к своим сородичам, там и живи!

И все вокруг закричали:

— Уходи! Уходи! Уходи! Плохой! Плохой! Плохой!

А хамелеон смотрел на рысь и думал: «Ну почему у неё такой красивый мех, а у меня голая гладкая кожа? Почему у рыси ушки с пушистыми кисточками, а у меня обычные?» Игнат даже ничего не смог возразить ей. Ему вдруг так захотелось походить на рысь, что он даже позеленел от зависти.



Мудрый философ Конфуций сказал: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Как ты понимаешь это выражение?

ПОДУМАЙ И ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ:

- Что бы ты почувствовал на месте хамелеона?
- Как бы ты поступил на месте Игната? Почему?

СОВЕТ

Если тебя обижают виртуально, вот простые советы, которым ты можешь следовать:

- Не отвечай на такие сообщения
- Покажи эти сообщения родителям
- Заблокируй обидчика

ЕСЛИ ТЕБЯ МОРАЛЬНО УНИЖАЮТ…

Не надо в ответ говорить обидные слова или просто молчать. Ты можешь ответить обидчику комплиментом. Так ты дашь понять, что тебя совсем не задевают его колкости. Например:

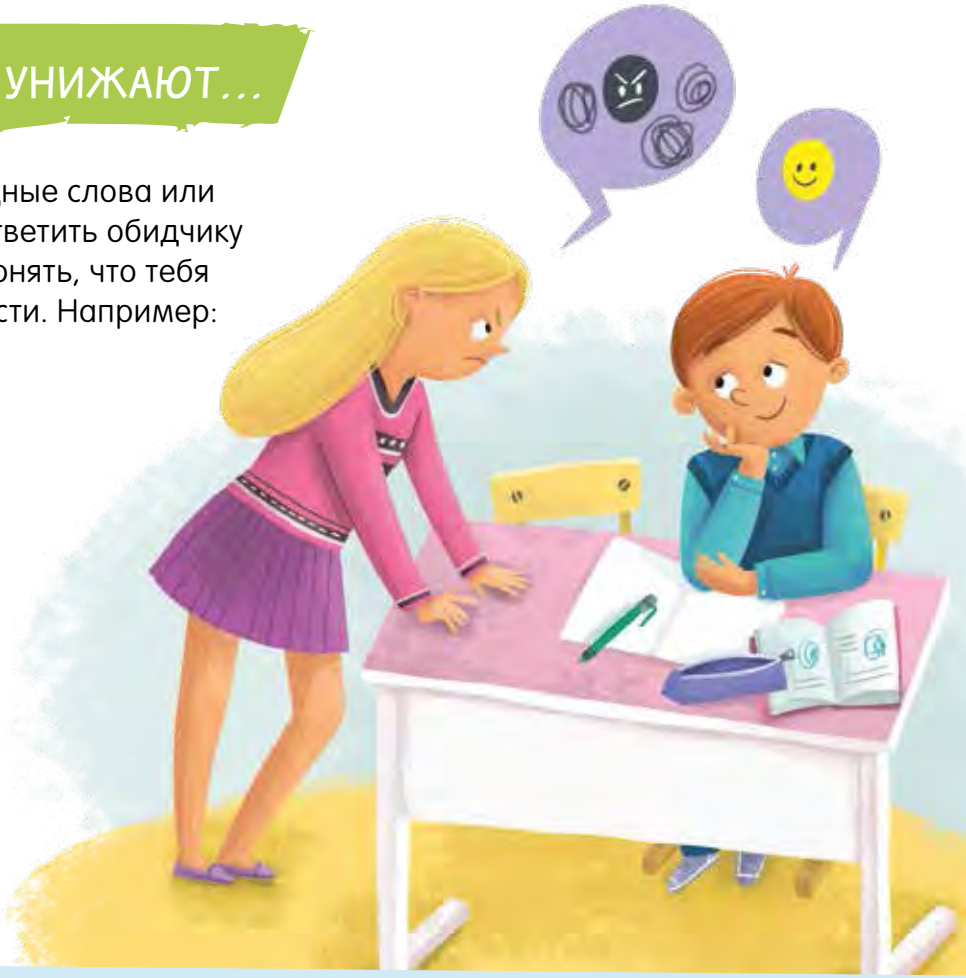
— Ты плохой!

— Зато ты хороший!

— Ты некрасивый!

— А ты очень симпатичная!

У обидчика не будет повода обзывать тебя, ведь ты не ввязываешься в спор, а, наоборот, хвалишь его и говоришь добрые слова.



Рассмотри картинки. Подскажи хамелеону, как справиться с ситуацией.

Но однажды крохотный рысёнок проснулся, а мамы нет. Он побежал по её следам и свалился в овраг.

— Помогите! Спасите! — закричал малыш.

Тут-то и пригодился длинный хвост хамелеона. Ловкий Игнат опустил его в овраг и вытащил рысёнка.

— Ура! — закричали все. — Хамелеончик спас малыша! Он герой! Он добрый!

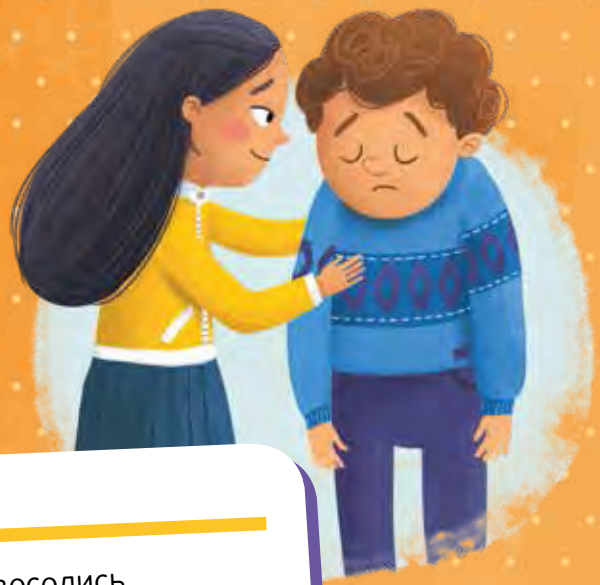
И все в лесу захотели дружить с Игнатом. Даже сорока попросила у него прощения:

— Извини меня, пожалуйста, Игнат! Я же не знала, что ты такой хороший. Я думала, ты злой хищный динозавр.

И Игнат её простил. А ещё он придумал много интересных игр, и очень скоро звери уже и представить себе не могли, как они раньше жили без весёлого хамелеона. Игнат радовался, что у него появилось столько друзей. И каждый вечер, засыпая, думал: «Как хорошо быть нужным, как хорошо дружить!»

А завтра его ждал новый день, полный радости, счастья, весёлых затей и добрых друзей!

Никто не чувствует себя сильным всё время. Это абсолютно нормально.



Пять советов доброты

1. Дари хорошее настроение, улыбайся, шути, веселись.
2. Приходи на помощь, если она кому-нибудь требуется.
3. Пожалей и утешь того, кому грустно.
4. Дай совет тому, кто оказался в беде.
5. Постарайся помирить и рассудить тех, кто спорит или ссорится.

ДАВАЙ ПОИГРАЕМ!

Подумай о каком-нибудь известном человеке, чья судьба тебе интересна и вдохновляет тебя. Нарисуй портрет своего героя или вырежи его из журнала и приклей в альбом или повесь на стену. Расскажи, что тебе нравится в этом человеке и почему. Пофантазируй, как бы этот человек справился, если бы его обижали.

ЕСЛИ ТЕБЯ ОБИЖАЮТ…

Пожалей обидчика. Ведь он не от хорошей жизни начал тебя обижать. Возможно, он боится, или не уверен в себе, или завидует тебе.

1. Запомни: всё, что он говорит тебе, это он говорит не про тебя, а про себя.
2. Мысленно пожалей его. Скажи: «Бедный! Несчастный! Как мне тебя жалко!» Ты сам почувствуешь, что твоя обида сменилась жалостью.

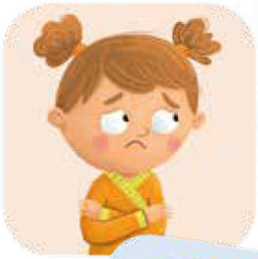
Рассмотри картинки. Подскажи хамелеону, как справиться с ситуацией.

КАК ПОНЯТЬ СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ?

Ответ знает **Елена Ульева** — талантливый автор книг, изданных совокупным тиражом 6 миллионов экземпляров, педагог с 20-летним опытом работы в развивающих центрах. Её методика развития эмоционального интеллекта нашла отражение в серии «Дружим с эмоциями».

Это не просто книга, а тренажёр по развитию эмоционального интеллекта. Она поможет вашему ребёнку:

- справиться с агрессией
- развить эмпатию
- понять важность уроков доброты



6+

EQ

Развиваем эмоциональный интеллект

CLEVER
издательство

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.CLEVER-MEDIA.RU
9 785001 542469
EAC